

pilates K 浦和PARCO店

【 11/01 ~ 11/08 】 スケジュール

2025/10/27

更新

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08					
土	日	月	火	水	木	金	土					
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30					
Waist👉	Basic👉	Release&Strength	Basic👉	jump to burn	Back&Arm👉	Advance	Hip&Leg👉					
Nazuna.A	arisa.O	mayumi	Kaoru.H	MOE.H	Momoka.A	mayumi	Kaoru.H					
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00					
Basic👉	Pilates Workout	Hip&Leg👉	Stretch&Conditioning👉	Back&Arm👉	Reset Flow	Hip&Leg👉	Stretch&Conditioning👉					
Momoka.A	arisa.O	MOE.H	Kaoru.H	Momoka.A	mayumi	Kaoru.H	Kaoru.H					
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30					
Leg Lines	Waist👉	Power up Control	Shape up waist		Waist👉	Back&Spine	Basic👉					
Nazuna.A	mayumi	mayumi	mayumi		Momoka.A	mayumi	Momoka.A					
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	close		close	close	15:00 ~ 16:00					
Back&Arm👉	Advance	Pilates Barre					jump to burn					
MOE.H	mayumi	MOE.H					MOE.H					
	close											
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30					17:30 ~ 18:30					
Body Balance		Basic👉					Back&Arm👉					
MOE.H		Kaoru.H					MOE.H					
close		close					close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
								Leg Lines	Basic👉	jump to burn	Waist👉	
			Nazuna.A	Nazuna.A	Kaoru.H	Nazuna.A						
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
	Waist👉		Pilates Barre	Back&Arm👉	Basic👉							
	Momoka.A		MOE.H	Nazuna.A	Kaoru.H							
	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
	Back&Arm👉		Waist👉	Basic👉	Leg Lines							
Momoka.A	Nazuna.A	Nazuna.A	Nazuna.A									

pilates K 浦和PARCO店

【 11/09 ~ 11/16 】 スケジュール

2025/10/27

更新

11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16											
日	月	火	水	木	金	土	日											
10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30											
Waist 🏋️			Basic 🏋️	Back & Spine	Stretch & Conditioning 🏋️	Back & Arm 🏋️	Power up Control											
Momoka.A			Nazuna.A	mayumi	Kaoru.H	Momoka.A	mayumi											
12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30											
Reset Flow			jump to burn	Basic 🏋️	Body Balance	Pilates Workout	Leg Lines											
Naco			MOE.H	Momoka.A	MOE.H	Naco	Nazuna.A											
14:30 ~ 15:30			close	close	close	close	close	14:30 ~ 15:30										
Hip & Leg 🏋️								Waist 🏋️	Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️	Basic 🏋️							
MOE.H								Momoka.A	Kaoru.H	Kaoru.H	Momoka.A							
16:30 ~ 17:30								close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Animal Stretch												Basic 🏋️	Waist 🏋️					
Naco												Momoka.A	Momoka.A					
close	close	close										close	close	close	close			
																17:30 ~ 18:30		
																Animal Stretch		
																Naco		
																18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
																Animal Stretch	Reset Flow	Release&Strength
			Naco	mayumi	mayumi													
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30													
			Back & Arm 🏋️	Body Balance	Leg Lines													
			MOE.H	MOE.H	Nazuna.A													
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00													
			Shape up waist	Hip & Leg 🏋️	Power up Control													
Naco	MOE.H	mayumi																

🟢：体験可能レッスン

・クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。

・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。

・レッスン開始時刻1時間前を切つてのキャンセルは時間外キャンセルとなります。

※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

pilates K 浦和PARCO店

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2025/10/27 更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	
月	火	水	木	金	土	日	月	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Leg Lines	Shape up waist	Reset Flow	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Shape up waist	Back & Spine	jump to burn	
Nazuna.A	mayumi	mayumi	Kaoru.H	Momoka.A	mayumi	mayumi	MOE.H	
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	
Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	
Momoka.A	Kaoru.H	Nazuna.A	Kaoru.H	Momoka.A	Kaoru.H	Kaoru.H	Nazuna.A	
close	13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	
	Release&Strength		Basic 🌱	jump to burn	Basic 🌱	Reset Flow	Body Balance	
	mayumi		Momoka.A	Kaoru.H	Kaoru.H	mayumi	MOE.H	
	close		close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00
						Release&Strength	Basic 🌱	Waist 🌱
						mayumi	Kaoru.H	Nazuna.A
						17:30 ~ 18:30	close	17:30 ~ 18:30
						Back & Arm 🌱		Reset Flow
	mayumi		mayumi					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Hip Punch	Back & Arm 🌱	Back & Spine				
Kaoru.H	Kaoru.H	arisa.O	Momoka.A	mayumi				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Reset Flow	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Leg Lines	Hip & Leg 🌱				
mayumi	Momoka.A	Nazuna.A	Nazuna.A	Kaoru.H				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Basic 🌱	Leg Lines	Pilates Workout	Waist 🌱	Pilates Barre				
Kaoru.H	Nazuna.A	未確定	Nazuna.A	mayumi				

pilates K 浦和PARCO店

【 11/25 ~ 11/30 】 スケジュール

2025/10/27 更新

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Back & Arm 🌱	Pilates Barre	Body Balance	Waist 🌱	Basic 🌱	Leg Lines
Momoka.A	Nazuna.A	MOE.H	Nazuna.A	Nazuna.A	Nazuna.A
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Leg Lines	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱
Nazuna.A	MOE.H	Momoka.A	MOE.H	Momoka.A	Kaoru.H
13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Waist 🌱		jump to burn	Pilates Barre	jump to burn	Back & Arm 🌱
Momoka.A		MOE.H	MOE.H	Kaoru.H	Momoka.A
close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
				Leg Lines	Shape up waist
				Nazuna.A	mayumi
close	close	close	close	17:30 ~ 18:30	close
				Hip & Leg 🌱	
				Kaoru.H	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close
Basic 🌱	jump to burn	Release&Strength	Shape up waist		
Nazuna.A	Kaoru.H	mayumi	Naco		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱		
MOE.H	MOE.H	Momoka.A	Nazuna.A		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Body Balance	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Animal Stretch		
MOE.H	Momoka.A	Kaoru.H	Naco		

🌱 : 体験可能レッスン

・クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。

・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。

・レッスン開始時刻1時間前を切つてのキャンセルは時間外キャンセルとなります。

※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。